MUAYTAY MASHG‘ULOTLARINING YOSH SPORTCHILAR JISMONIY SIFATLARI VA IRODAVIY FAZILATLARINI RIVOJLANTIRISHDAGI AHAMIYATI

Husanov Moxirbek
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti 25/9-guruh talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.24549325

Annotatsiya. *Mazkur maqolada muaytay sporti mashg‘ulotlarining yosh sportchilarda jismoniy sifatlar va irodaviy fazilatlarni rivojlantirishdagi ahamiyati yoritilgan.*
Kalit so‘zlar: *muaytay, yosh sportchilar, jismoniy sifatlar, irodaviy fazilatlar, sport tayyorgarligi, intizom, jismoniy tarbiya.*
Аннотация. *В статье рассматривается значение занятий муайтай в развитии физических качеств и волевых качеств юных спортсменов.*
Ключевые слова: *муайтай, юные спортсмены, физические качества, волевые качества, спортивная подготовка, дисциплина, физическое воспитание.*
Abstract. *This article examines the importance of Muay Thai training in developing the physical and volitional qualities of young athletes.*
Keywords: *Muay Thai, young athletes, physical qualities, volitional qualities, sports training, discipline, physical education.*

Kirish. Bugungi kunda yosh avlodning jismoniy rivojlanishini ta’minlash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va sport bilan muntazam shug‘ullanishga bo‘lgan qiziqishini oshirish jismoniy tarbiya va sport sohasining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Sport mashg‘ulotlari nafaqat organizmning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish, balki yoshlarda intizom, mas’uliyat, qat’iyat va o‘zini boshqarish kabi muhim shaxsiy fazilatlarni shakllantirishga ham xizmat qiladi.

Muaytay — Tailandda shakllangan, zarba texnikalari, himoyalanish harakatlari, muvozanatni saqlash va taktik fikrlashni o‘z ichiga olgan jangovar sport turidir. Ushbu sport turida qo‘l va oyoq zarbalari, tizza va tirsak texnikalari hamda yaqin masofadagi harakatlardan foydalaniladi. Muaytay mashg‘ulotlari yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, harakatlarni muvofiqlashtirish va vaziyatga tezkor javob qaytarishni talab qiladi.

Muaytayning pedagogik ahamiyati shundaki, mashg‘ulotlar davomida sportchi o‘z harakatlarini nazorat qilish, murabbiy ko‘rsatmalariga rioya etish, belgilangan maqsad sari izchil intilish va raqibga nisbatan hurmat bilan munosabatda bo‘lishni o‘rganadi.

Maqolaning maqsadi muaytay mashg‘ulotlarining yosh sportchilarning jismoniy sifatlari va irodaviy fazilatlarini rivojlantirishdagi imkoniyatlarini ilmiy-uslubiy jihatdan yoritish hamda mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi sport natijalariga erishish va mashg‘ulotlarni xavfsiz bajarishning muhim shartidir. Muaytay mashg‘ulotlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik o‘zaro uyg‘un holda rivojlantirilishi lozim.

Kuch. Zarba texnikalarini bajarish, tana holatini saqlash va raqib harakatlariga qarshi turishda mushak kuchi muhim ahamiyatga ega. Yosh sportchilar bilan mashg‘ulotlarda tana vaznidan foydalaniladigan mashqlar, yengil qarshilik mashqlari va texnikaga yo‘naltirilgan topshiriqlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Tezkorlik. Muaytayda zarbani tez bajarish, himoyaviy harakatni o‘z vaqtida amalga oshirish va vaziyatga tezkor javob qaytarish talab etiladi. Reaksiya mashqlari, oyoq harakatlari va murabbiy signali asosida bajariladigan topshiriqlar tezkorlikni takomillashtirishga yordam beradi.

Chidamlilik. Mashg‘ulotlarda turli intensivlikdagi harakatlarning almashinib kelishi sportchidan jismoniy ish qobiliyatini saqlab turishni talab qiladi. Chidamlilikni rivojlantirishda yuklamani bosqichma-bosqich oshirish, dam olish oralig‘ini to‘g‘ri belgilash va sportchining tiklanish holatini hisobga olish zarur.

Chaqqonlik va koordinatsiya. Zarba berish, himoyalanish, masofani o‘zgartirish va muvozanatni saqlash bir-biri bilan bog‘liq harakatlarni aniq muvofiqlashtirishni talab qiladi. Shu sababli harakatli topshiriqlar, oyoq harakatlari kombinatsiyalari va texnik mashqlar muaytay tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yosh sportchilarning biologik rivojlanishi va individual imkoniyatlarini hisobga olish lozim. Haddan tashqari yuqori yuklama, tiklanish uchun yetarli vaqt ajratmaslik va texnik jihatdan noto‘g‘ri bajarilgan mashqlar jarohatlanish xavfini oshirishi mumkin.

Muaytay mashg‘ulotlari sportchidan muntazamlik, sabr-toqat, diqqatni jamlash va o‘z harakatlarini boshqarishni talab etadi. Texnik elementlarni takroran bajarish, mashg‘ulot rejasiga rioya qilish va murabbiy tavsiyalarini bajarish orqali sportchilarda mehnatsevarlik hamda mas’uliyat hissi shakllanishi mumkin.

Musobaqaga tayyorgarlik jarayonida sportchi hayajonni boshqarish, qiyinchiliklarni yengib o‘tish va o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholash ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Biroq bu fazilatlar sport turi bilan shug‘ullanishning o‘zi bilangina avtomatik ravishda shakllanmaydi. Ularning rivojlanishi murabbiyning pedagogik yondashuvi, mashg‘ulot muhitining sog‘lomligi va tarbiyaviy vazifalarning izchil amalga oshirilishiga bog‘liq.

Murabbiy mashg‘ulotlarda o‘zaro hurmat, halollik, sport etikasi va raqib xavfsizligini ta’minlash tamoyillariga alohida e’tibor qaratishi lozim. Sportchiga kuch ishlatishdan ko‘ra, o‘z kuchini nazorat qilish, texnikani to‘g‘ri bajarish va qoidalarga rioya etish muhimligi tushuntirilishi kerak.

Yosh sportchilar bilan olib boriladigan muaytay mashg‘ulotlari maqsadli, tizimli va xavfsizlik talablariga muvofiq tashkil etilishi kerak. Mashg‘ulot jarayonini quyidagi bosqichlarda rejalashtirish mumkin:

1. **Tayyorgarlik qismi:** yengil yugurish, bo‘g‘imlarni harakatga keltirish va umumiy badan qizdirish mashqlari.
2. **Umumiy jismoniy tayyorgarlik:** kuch, tezkorlik, chidamlilik va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlar.
3. **Texnik tayyorgarlik:** turish holati, harakatlanish, zarba texnikasi va himoyalanish elementlarini o‘rganish.
4. **Taktik tayyorgarlik:** masofani baholash, vaziyatga qarab qaror qabul qilish va texnik kombinatsiyalarni qo‘llash.
5. **Yakuniy qism:** yuklamani asta-sekin pasaytirish, tiklanish mashqlari va mashg‘ulot natijalarini tahlil qilish.

Mazkur bosqichlar shug‘ullanuvchilarning yoshi, tayyorgarligi va mashg‘ulot maqsadiga qarab moslashtiriladi. Yosh sportchilar bilan mashg‘ulotlarda nazoratli texnik mashqlarga ustuvorlik berish, kuchli kontaktli sparringni cheklash va tegishli himoya vositalaridan foydalanish muhimdir. Boshga zarbalar bilan bog‘liq mashqlar esa alohida xavfsizlik talablari asosida, mutaxassis nazoratida tashkil etilishi lozim.

Mashg‘ulotlarning samaradorligini baholash uchun sportchilarning texnik harakatlarni bajarish sifati, umumiy jismoniy tayyorgarligi, mashg‘ulot intizomi va o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini muntazam kuzatib borish tavsiya etiladi. Bunday yondashuv murabbiyga mashg‘ulot mazmunini takomillashtirish va individual rivojlanish yo‘nalishlarini belgilash imkonini beradi.

Xulosa. Muaytay sporti yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish va muhim irodaviy fazilatlarini tarbiyalash uchun keng pedagogik imkoniyatlarga ega. Ushbu sport turi kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlarni o‘z ichiga oladi. Mashg‘ulotlarni maqsadli tashkil etish orqali sportchilarda intizom, qat’iyat, mas’uliyat, o‘zini boshqarish va sport odobiga rioya qilish ko‘nikmalarini shakllantirish mumkin.

Muaytay mashg‘ulotlarining samaradorligi murabbiy mahorati, mashqlarni to‘g‘ri tanlash, yuklamani individual me’yorlash va xavfsizlik qoidalariga rioya etishga bog‘liq. Ayniqsa, yosh sportchilar bilan ishlashda sog‘liqni saqlash, texnikani to‘g‘ri o‘rgatish va sportga ijobiy munosabatni shakllantirish ustuvor vazifa bo‘lishi kerak.

Kelgusida muaytay bilan shug‘ullanuvchi turli yosh guruhlarida jismoniy sifatlar va irodaviy fazilatlarning rivojlanish dinamikasini tajriba asosida o‘rganish ushbu yo‘nalishning ilmiy-amaliy ahamiyatini yanada oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bompa T. O., Buzzichelli C. **Periodization: Theory and Methodology of Training.** 6th ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.
2. Haff G. G., Triplett N. T. (eds.). **Essentials of Strength Training and Conditioning.** 4th ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2016.
3. World Muaythai Council (WMC). **Muaythai: Rules, Regulations and Technical Guidance.** — Rasmiy tashkilot materiallari.
4. International Federation of Muaythai Associations (IFMA). **Muaythai Rules and Regulations.** — Rasmiy tashkilot materiallari.